

ma mi liang tang

妈咪



靓汤



策划·编写 犀文图书



教你一手私房菜
令你全家齐开怀

材料简单，方法易学，味美价廉，营养健康。



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社



ma mi liang tang

妈咪



靓汤



策划·编写 厚文图书

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

妈咪靓汤/犀文图书编写. —南京: 江苏科学技术出版社, 2011.1

(妈咪私房菜丛书)

ISBN 978-7-5345-7781-9

I. ①妈... II. ①犀... III. ①汤菜-菜谱 IV. ①TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第262818号

妈咪私房菜丛书 (全十三册)

妈咪靓汤

策划·编写:  犀文圖書

责任编辑: 樊明

编辑助理: 卢小帆

责任校对: 郝慧华

责任监制: 周雅婷

出版发行: 江苏科学技术出版社 (南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009)

网 址: <http://www.pspress.cn>

集团地址: 凤凰出版传媒集团 (南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009)

集团网址: 凤凰出版传媒网<http://www.ppm.cn>

经 销: 江苏省新华发行集团有限公司

印 刷: 深圳市彩美印刷有限公司

开 本: 1270mm×1012mm 1/40

印 张: 31.2

字 数: 312千字

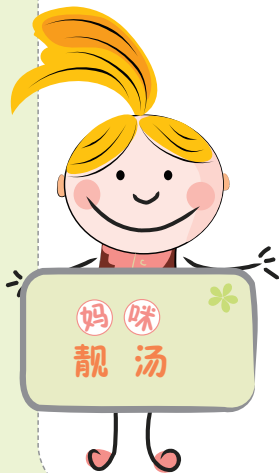
版 次: 2011年1月第1版

印 次: 2011年1月第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5345-7781-9

定 价: 156.00元 (全十三册)

图书如有印刷质量问题, 可随时向印刷厂调换。



随着我国居民收入和生活水平大幅度提高，家庭和个人亦对生活品质的要求愈来愈高。在吃的方面不仅讲究吃好，亦讲究科学营养及搭配。针对家庭和个人的这一需求，我们精心策划，科学系统地开发和编撰这套小菜谱系列丛书。第1辑分为10个系列，共计108本，每个系列从不同的角度，系统地介绍各种菜肴的制作方法、营养结构、功效宜忌和定量配置。该丛书体例科学，内容丰富，制作精美，价格低廉。它既能满足读者学习各种家常菜肴的基本方法和烹饪技巧的需要，同时亦能让读者了解各种菜肴的营养结构和定量搭配及功效宜忌等相关知识。

《妈咪私房菜丛书》根据家庭的特点，科学系统地介绍了各类食谱的烹饪方法和技巧，囊括了一日三餐、下饭菜、豆制品、靓汤、茶点等。通过学习，读者既能掌握私房菜烹饪的基本方法和技巧，又能了解相关的营养知识。



蛋紫菜虾干汤	3	菠菜肉丸汤	21
西红柿蛋花汤	4	双菇肉丝汤	22
苦瓜豆腐汤	5	肉丸三丝汤	23
金针西红柿汤	6	雪菜肉丝汤	24
牛肉菜花汤	7	芥菜咸蛋汤	25
藕片汤	8	青菜蛋花汤	26
海带紫菜瓜片汤	9	青豆蛋黄菜花汤	27
竹蔗萝卜猪骨汤	10	杏仁青红萝卜汤	28
豆腐猪红汤	11	玉米菜花汤	29
火腿洋葱汤	12	塘葛菜猪肉汤	30
丝瓜猪蹄汤	13	竹笙鲜菇汤	31
五丝酸辣汤	14	韭菜肉丝蛋花汤	32
苦瓜瘦肉汤	15	杂鱼冬瓜汤	33
海带西洋菜生鱼汤	16	三色鱼头汤	34
白萝卜三鲜汤	17	草鱼豆腐汤	35
五色紫菜汤	18	三鲜汤	36
黄花木耳鸡蛋汤	19	白玉金银汤	37
虾丸蘑菇汤	20	核桃茯苓瘦肉汤	38





川芎白芷鱼头汤	39
葱头大虾汤	40
海带绿豆汤	41
排骨冬瓜汤	42
香菇鱼球汤	43
豌豆苗豆腐汤	44
黄豆芽豆腐汤	45
冬瓜肾片汤	46
草鱼豆腐汤	47
百部百合党参猪肺汤	48
淡菜海带冬瓜汤	49
木耳肉片汤	50
鲫鱼豆腐汤	51
肉片黄瓜汤	52
三鲜鱿鱼汤	53

鸽蛋白菜汤	54
土豆牛肉汤	55
菠菜肉末汤	56
玉米汁鲫鱼汤	57
芹菜叶豆腐羹	58
白菜母鸡汤	59
平菇白菜肉片汤	60
竹笋香菇菠菜汤	61
菊花鸡肉汤	62
花生米牛肉汤	63
酿鲫鱼豆腐汤	64
花生凤爪汤	65
西红柿鱼丸豆腐汤	66
淮山鳖肉汤	67
菠菜生姜鱼头汤	68

木耳菠菜鸡蛋汤	69
萝卜鲫鱼汤	70
白菜丸子汤	71
苦瓜黄豆田鸡汤	72
枸杞叶猪肝汤	73
沙玉猪肺汤	74
沙参心肺汤	75
浓汤裙菜煮鲈鱼	76
火腿白菜汤	77
萝卜牛肉汤	78
银杞明目汤	79
五味人参猪脑汤	80
豆芽蛤蚧瓜皮汤	81
莲子巴戟煲田鸡	82
白贝冬瓜排骨汤	83
椰盅鸡球汤	84
三鲜冬瓜汤	85
健脾栗子汤	86
豆苗浓汤	87
南瓜杏仁汤	88
麻辣猪肝薯片汤	89
天麻川芎鲤鱼汤	90
黑木耳红枣猪蹄汤	91
红枣茶树菇排骨汤	92
莲子百合瘦肉汤	93



紫菜虾干汤

原料：

虾干、白菜叶各50克，紫菜25克，鸡蛋1个，葱末、油、盐、味精、香油各适量。

制作过程：

1. 虾干温水泡软，洗净；鸡蛋磕入碗内调匀；紫菜撕碎入汤碗；白菜叶切丝。
2. 炒锅上火烧热，加入底油，放葱末煸香，加入适量开水，再放入虾干，微火煮至熟透，加入盐、白菜叶和紫菜。
3. 再淋入鸡蛋液，待鸡蛋花浮于汤表面即可。



吃虾时不宜服维生素C。

营养功效

紫菜性凉，味甘、咸，营养特别丰富，紫菜中所含的蛋白质与大豆差不多，具有软坚散结、清热化痰、利尿的功效。



西红柿蛋花汤

原料:

西红柿1个，鸡蛋2个，肉汤、盐、胡椒粉、葱花各适量。

制作过程:

1. 西红柿切片；鸡蛋打散。
2. 肉汤烧开，放入西红柿煮3分钟。
3. 改小火，倒入蛋液，加入盐，撒上葱花、胡椒粉即可。



西红柿性凉，味甘、酸，所含维生素C十分丰富，具有很好的减肥和美容作用。

营养功效

西红柿含有丰富的维生素，营养价值极高，具有清热生津、养阴凉血、生津止渴、健脾消食之功效。



苦瓜豆腐汤

原料：

苦瓜150克，猪瘦肉90克，豆腐100克，香油、盐各适量。

制作过程：

- 1. 苦瓜洗净去瓤，切成片；猪瘦肉洗净，切片。
- 2. 锅内加适量清水，放苦瓜和豆腐，用大火煮沸，滚约3分钟。
- 3. 苦瓜煮熟，再放入肉片，以小火煮片刻，加香油、盐调味即可。



苦瓜含烟酸，故有一定的消脂消肿、减肥纤体之功效。

营养功效

苦瓜含丰富蛋白质、维生素A、苦瓜素、维生素B₁、维生素C、胡萝卜素、碘、钙等营养素，此汤有清热补钙的效果。



金针西红柿汤

原料:

西红柿200克,鲜金针菇、水发木耳各50克,盐、味精、上汤、葱花、香油各适量。

制作过程:

1. 西红柿用开水烫一下,去皮切成薄片;金针菇择洗干净,切去根部;木耳泡透撕成小片备用。
2. 锅点火放入上汤,开锅后加入金针菇、木耳、盐、味精和西红柿一起烧开。
3. 最后淋入香油,即可起锅端出。



不能吃未成熟的西红柿,因其中含龙葵碱,此物有毒,食后可引起头晕、恶心、呕吐。

营养功效

金针菇有抵抗疲劳、抗菌消炎、清除重金属盐类物质、抗肿瘤的作用,对预防和治疗肝脏病及胃、肠道溃疡也有一定作用。



牛肉菜花汤

原料：

牛肉汤500克，菜花、土豆、熟牛肉各100克，洋葱头、胡萝卜各60克，牛油、盐、香叶各适量。

制作过程：

1. 葱头切丝，胡萝卜切条，放锅，加上香叶、牛油焖熟；牛肉切薄片。
2. 放入土豆条，加上牛肉汤煮沸，土豆熟后放盐调味，再加上熟菜花（把菜花摘成小朵在微沸情况下煮15分钟）。
3. 起汤时，放上切好的牛肉，盛上汤即可。



牛肉富含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、维生素B₁、维生素B₂、烟酸等营养成分，其蛋白质所含必需氨基酸较多，营养价值高。

营养功效

牛肉具有暖中补气、补肾壮阳、健脾补胃、滋养御寒之功效。



藕片汤

原料:

生藕400克, 瘦肉50克, 干冬菇20克, 糖10克, 猪油100克, 盐4克, 味精2克, 葱末、姜丝、料酒各5克, 油适量。

制作过程:

1. 猪肉洗净, 切成薄片, 放入大碗内, 用葱末、姜丝、料酒和少许盐兑汁浸泡5分钟; 冬菇浸泡洗净; 藕洗净削皮, 切成象眼片。
2. 将汤锅置火上, 放油烧热, 将猪肉片煸炒片刻。
3. 注入2000毫升清水, 同时加入冬菇、料酒、糖, 煮5分钟, 放盐、味精, 起锅盛入汤碗内即成。



烹制时, 藕片刚煮熟即可, 以保其脆嫩; 此汤鲜香美味, 营养丰富, 为夏季汤中上品。

营养功效

莲藕尤以维生素C的含量较高, 能养心生血, 补益脾胃, 补虚止泻。



海带紫菜瓜片汤

原料:

冬瓜250克，海带100克，紫菜15克。
料酒、香油、盐、味精各适量。

制作过程:

1. 海带丝泡发，切条，紫菜洗净。
2. 锅内放水烧滚，加海带、冬瓜片，煮约2分钟。
3. 加盐、料酒、味精调味，盛入汤碗里，浇上香油即成。



此汤适用于春季麻疹等病症，并能调理皮肤，防止皮肤变异。

营养功效



海带富含碘、碳水化合物，有祛风清热的作用。



竹蔗萝卜猪骨汤

原料:

竹蔗250克, 胡萝卜250克, 猪骨500克, 陈皮1片, 盐适量。

制作过程:

1. 竹蔗去皮、斩段、破开, 洗干净; 胡萝卜去皮, 洗干净切块。
2. 猪骨斩件, 陈皮洗干净。
3. 材料放入滚水中, 用中火煲3小时, 以少许盐调味即可饮用。



多食猪骨, 有润燥、滋养肌肤功效。

营养功效

润肠通便, 补益身体。胡萝卜, 又名甘笋、丁香萝卜, 属伞形科, 有红、紫红、橘黄、姜黄等品种。胡萝卜营养丰富, 有“小人参”之美称, 长期抽烟的人, 每日饮半杯胡萝卜汁, 对肺部有保护作用。民间用胡萝卜治疗小儿疳疾、营养不良, 也有一定效果。



豆腐猪红汤

原料：

大枣10粒，猪血250克，豆腐1块，葱花、姜片、味精、熟油、盐各适量。

制作过程：

- 1.猪血洗净，切方块；豆腐切方块；大枣去核。
- 2.锅内放入6碗水，加入大枣，先用大火煮开，再转小火煮15分钟，再转大火把水烧干，放入猪血及豆腐，待煮开加盐调味即成。
- 3.撒入葱花、胡椒粉、香油等调味料提味。



煮过后的猪血，其含水量为79%，蛋白质18.9%，脂肪0.4%，碳水化合物0.1%。

营养功效

煮过后的猪血，又名血豆腐，常食能补血，行血，杀虫。



火腿洋葱汤

原料:

三文治火腿50克, 洋葱1个, 西红柿半个, 蒜末1大匙, 味精1小匙, 盐、黑胡椒粉各适量。

制作过程:

1. 火腿切小片; 洋葱切片; 西红柿去皮切小片。
2. 以一匙油小火煎火腿至香酥, 续下洋葱、西红柿炒香即可加入水煮开。
3. 改小火加盖再煮7~8分钟, 食用前放调味料及火腿即成。



要煮地道的洋葱汤, 最好将煮软的洋葱放入果汁机中完全打碎, 但清洗带油的果汁机费时费力, 所以只要切洋葱时切成小丁, 搅打的过程就可以省了。

营养功效

洋葱含有蛋白质、糖类、膳食纤维、钙、磷、铁、硒、维生素B₁、维生素C、烟酸、胡萝卜素等, 有温肺化痰、解毒杀虫之功效。



丝瓜猪蹄汤

原料：

丝瓜250克，豆腐100克，香菇30克，猪蹄1只，生姜丝、盐、味精各适量。

制作过程：

- 1.香菇温水泡软，洗净；丝瓜洗净切片。
- 2.猪蹄洗净，剁开，入锅，加清水适量，煮约30分钟。
- 3.再加香菇、生姜丝、盐，慢炖20分钟，下丝瓜、豆腐，炖至肉熟烂离火，加入味精即成。



猪蹄富含胶原蛋白，有润泽肌肤、健美作用，章鱼与猪蹄搭配可加强益气养血的功能。

营养功效

猪蹄含有蛋白质，有滋润皮肤、补充胶原蛋白之功效。